



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Bitte aufstehen! Wer zu viel sitzt, lebt gefährlich

**Wie man dem *Sitzenden Lebensstil* von Kindern und ihren Familien
frühzeitig entgegenwirken kann.**

Spätestens im September wird vielen Kindern mit ihrer Einschulung neben Lesen und Schreiben vor allem eines beigebracht: Still sitzen. Mit dem Schulbeginn startet eine „Sitzkarriere“, die im erwachsenen Alter ihren Höhepunkt erreicht: Vom Auto an den Schreibtisch und abends auf das Sofa – viele Familien verbringen einen Großteil ihres Tages sitzend. Ist der Alltag von Erwachsenen von online-shopping, Autowaschanlage oder TV-Fernbedienung geprägt, sieht es bei den Kindern oft nicht wesentlich anders aus: Ein Grundschulkind in Deutschland verharrt durchschnittlich neun Stunden pro Tag in Sitzposition - Tendenz mit jedem Lebensjahr steigend! Fernsehen, Computerspiele und Social Media, all das sind beliebte Freizeitbeschäftigungen von Kindern – und eben sitzende Beschäftigungen. Denn Sitzen gilt als Ko-Aktivität, bei der eine andere Zieltätigkeit im Vordergrund steht wie z.B. die Hausaufgaben, Lesen oder Telefonieren.

Folgen des *Sitzenden Lebensstils*

Doch was ist eigentlich so ungesund am Sitzen? „Im Allgemeinen wird das Sitzen ja als etwas Positives angesehen, es ist oft wünschenswert, sich zu setzen, denn es bedeutet Ankommen und zur Ruhe kommen“ so Dr. Jens Bucksch von der Universität Bielefeld. „Das Problem ist, dass es einfach überhandgenommen hat. Mindestens die Hälfte unserer Wachzeit verbringen wir sitzend.“ Jeder Anlass wird bereitwillig zum Sitzen genutzt und die Entwicklung immer neuer Bildschirmmedien sowie vermeintliche Erleichterungen des Alltags verleiten zu einer weiteren Erhöhung des Anteils der Sitzzeiten.

Dass langes Sitzen Rückenschmerzen sowie Muskelverspannungen hervorruft, ist nichts Neues. „Doch permanente Inaktivität löst laut einer neuen Studie auch Stoffwechselstörungen, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Ebenso steigt das Risiko für einige spezifische Krebserkrankungen“ erläutert Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthoch-

**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**
Wallstraße 65
10179 Berlin





Tel. 030 27 87 97-67
Fax 030 27 87 97-69
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Wiebke Kottenkamp

Tel.: 030 27 87 97-65

W.Kottenkamp@pebonline.de

schule Köln (DSHS). Der Leiter des Gesundheitszentrums der DSHS moderiert seit vielen Jahren die Sendung „sportschlau“ in der ARD und berät mit weiteren Wissenschaftlern die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) im Fachbeirat zum Thema *Sitzender Lebensstil*. Mehr Sport zu treiben alleine hilft nicht, so ist sich der peb-Fachbeirat einig. Der richtige Ansatz dem *Sitzenden Lebensstil* zu begegnen, liegt in der häufigen *Unterbrechung* der vielen und lang andauernden Sitzphasen sowie in der Förderung der Alltagsaktivität, so die Wissenschaftler.

		Zu viel Sitzen?	
		Ja	Nein
Ausreichend Sport/Bewegung?	Ja		
	Nein		

Je früher Kinder an einen aktiven Lebensstil herangeführt werden, desto größer ist auch die Chance, dass sie ihn als Erwachsene beibehalten und Spaß daran haben, sich oft und viel zu bewegen. Steigender Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen verdrängt zunehmend aktive Freizeitbeschäftigungen. „Aber auch volle Stundenpläne der Kinder, bei denen es von der Schule direkt zum Klavierunterricht und danach an den Abendbrottisch geht, lassen ihnen kaum Raum für Bewegung und befördern so den *Sitzenden Lebensstil*“, so die peb-Geschäftsführerin Dr. Andrea Lambeck.

Was tun?

Es ist letztlich denkbar einfach – aber in der Umsetzung doch so herausfordernd: Sitzen unterbrechen! Als Faustregel gilt, mindestens alle 20-30 Minuten aufstehen und sich bewegen. Je mehr Bewegung wie Fahrradfahren oder Treppensteigen von Anfang an in den Alltag eingebaut wird, desto selbstverständlicher wird ein aktiver Lebensstil auch im Erwachsenenalter.

Sitzzeiten im Auto könnten verringert werden, da ein Großteil der Strecken gerade einmal unter drei Kilometer beträgt. Der Weg zu Schule oder Kita, der meist überschaubar ist, kann zumeist besser mit dem Rad oder zu Fuß zurückgelegt werden. Auf diese Weise werden Kinder von Beginn an daran gewöhnt, Wege aus eigener Kraft zurückzulegen. Dabei sollte Bewegung kein lästiges „Muss“ sein: Je größer die Selbstverständlichkeit und der Spaß, desto größer ist auch die Chance, dabei zu bleiben!

Testen Sie, ob Sie und Ihre Kinder zu viel sitzen und machen Sie den [Sitz-Check](#) von peb. Dort erhalten Sie auch praktische Anregungen und Empfehlungen.

FAQs zum Sitzenden Lebensstil

Was ist ein Sitzender Lebensstil?

Zu einem Sitzenden Lebensstil gehören alle wachen Aktivitäten, die im Sitzen oder Liegen stattfinden. Dazu zählen beispielsweise die Nutzung von ÖPNV/ Auto (sog. passiver Transport), Schulunterricht, Arbeiten am Schreibtisch/ PC, Fernsehen, Computerspiele u.v.m.

Erreiche ich oder meine Kinder die Empfehlungen für körperliche Aktivität?

Ja, wenn Sie und Ihre Kinder durchschnittlich mindestens 30 min täglich moderat aktiv sind (z.B. mäßiges Radfahren). Wird dies nicht erreicht, wird dies als Bewegungsmangel oder körperliche Inaktivität bezeichnet.

Schadet zu viel Sitzen der Gesundheit?

Ja! Studien zeigen zum Beispiel Zusammenhänge zwischen zu langem und häufigem Sitzen und Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch zur Rückengesundheit. Bereits Stehen oder gemütliches Gehen wirkt sich günstig auf die Gesundheit aus!

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: www.pebonline.de